

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-10 Aamusauna ja -uinti
	8-9.30 Aamiainen	8-9.30 Aamiainen	8-9.30 Aamiainen	8-9.30 Aamiainen	8-10.30 Aamiainen
	10.00-11.30 Skannaa kehosi: kehon liikeratatestit ja Ukk-lihaskuntotestit "Selätä heikkoutesi ja löydä kehosi vahvuudet."	10.00-11.00 Selätä kivut päivittäisellä kotiharjoituksella; ohjeet kotiharjoitteluun.	9.30 - 11.30 Ohjattu tutustuminen kuntosaliharjoitteluun ja kehonhuolto foamrollereilla		Kotinlähtö
11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	
15.30-16.30 Tervetuloilaisuus: Tutustutaan viikon ohjelmaan, ympäristöön ja tullaan tutuiksi	13.00-14.30 Luento ja keskustelua. Puhtaalla ravinnolla jaksamista arkeen	13.00-14.00 Voimaa luonnosta: Rentoutus harjoitus metsän siimeksessä	13.00-14.30 Luento ja keskustelua: puhtaalla ravinnolla jaksamista arkeen osa 2	14.30-15.30 Unelmien arki; Kuinka sen saavutan. 15.45-16.45 Keskustelua ja infoa miten vaikuttaa itse sujuvaan arkeen, viikon kokemuksista ja lomaviikon palautteet	
17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	
Omatoimisesti pihapiiri tutuksi esim. frisbeegolfin parissa	Erilaiset seurapelit vapaasti ryhmän käytettävissä		18.00 Elokuvailta ryhmän kesken	19.00 Yhteinen illanvietto tulien äärellä	
Iltsauna ja -uinti	Iltsauna ja -uinti	Iltsauna ja -uinti	Iltsauna ja -uinti	Iltsauna ja -uinti	

Vastaanotto ja aulabaari avoinna klo 8-22. Vastaanotosta varattavissa erilaisia hyvinvointipalveluja (lisämaksu).